

# 三九严寒何所惧?三类刺客得小心

多家医院患者增加,专家教你防范这些冬季病

1月8日是今年“三九”天开始的第一天,也拉开了一年当中近20天最寒冷时节的序幕。寒冷时节,一些“寒冷病”也易乘虚而入,记者从长沙市多家医院了解到,近期心脑血管疾病、呼吸道疾病、冻疮、骨关节炎等疾病患者,成为医院门诊的“主流人群”。如何安全过冬?请看看专科医生提供的好办法。

## 心脑血管疾病

**【数据】**2013年的第一周,长沙市中心医院心血管、神经内科门诊量就分别达220人和168人,其中以重病者居多。冬季是心脑血管疾病的高发期。天寒,人体的血管容易收缩,会使血压增高或血压不稳定,心脏负担也会加重,容易发生心脑血管病。

**【支招】**“寒冷、感冒、疲惫是冬季威胁心脏健康的三大杀手。”长沙市中心医院心血管内科主任医师戴海鹰介绍,心肌炎、心肌梗死、急性心功能衰竭、心源性猝死等心血管疾病,在冬季复发的概率比其他季节要高2—3倍。患脑血管疾病的病人,在这个季节也特别容易旧疾复发或加重病情。

有慢性病的老人应坚持服药。有合理饮食,少吃“三高”食物。适当运动,增强心血管功能,但应尽量减少晨练,建议锻炼以慢走为最佳。同时,应避免疲劳紧张,保持平和心态。

## 呼吸系统疾病

**【数据】**现在很多家庭都习惯闭门关窗吹空调,室内较为干燥。人体就很容易出现口唇干燥、咽喉肿痛、咳嗽等症状,久拖不治,很可能会诱发上呼吸道感染。此外,干燥的环境,还会加重慢阻肺、哮喘、肺气肿等患者的病情。

**【支招】**“冬季也要保持室内空气新鲜,经常开窗通风。每次通风时间不宜过长,以15—30分钟为宜。”长沙市中心医院呼吸内科主任、主任医师彭毅强建议,“如果市民家中有暖气或空调,最好能使用加湿器,使用时间要根据具体湿度而定,加湿器中最好不要加入任何精油或香料,白开水为最佳,每周清洗1次,以免诱发哮喘、支气管炎、肺炎等疾病。”

此外,有呼吸道感染、慢阻肺、哮喘、肺气肿等病的老人,要注意保暖,尤其是头、颈部、手、足等部位。加强锻炼,增强体质,饮食清淡,可多吃一些富含维生素丰富的水果和蔬菜,如苹果、橘子、西红柿、卷心菜等。

## 冻疮等皮肤病

**【数据】**长沙市中心医院皮肤科门诊统计的数据显示,近期冻伤患者比以往增加了20%—30%,其中脸部冻伤患者有明显增多的趋势。

**【支招】**长沙市中心医院皮肤科副主任医师江萍介绍,一般手指、手背、足趾、足背、耳廓等,是冻疮的“重灾区”。

要避免冻疮,可加强体育锻炼,促进血液循环,适当进食温补食物,如羊肉、牛肉等;注意保暖,爱美女性要少穿丝袜,以免大腿内侧被冻伤;避免暴露于湿冷的环境中,尽量少接触冷水或在室外作业。若已出现冻疮,轻者可外擦冻疮膏等,已破溃有溃疡者,要定时清创换药,建议到专业医院皮肤科检查治疗。

## 骨关节疾病

**【数据】**2013年长沙首场降雪,导致仅仅1月4、5日这两天,长沙市120急救中心就接到47例车祸和72例外伤呼救,其中有不少是骨折和扭伤的老年人患者。由于天冷地滑,冬季是骨关节病复发和高发期,50岁以上的中老年人较为多见。

**【支招】**“对于骨关节疾病患者,冬季尤其要防止受寒、受潮,莫在寒冷的室外长时间逗留。不穿潮湿的衣裤、鞋袜。”长沙市中心医院骨科医师徐诣建议,这类患者锻炼时要选择比较柔和的运动项目,如慢走、游泳、太极拳、广播体操等,避免做速跑、跳跃、急转的动作;避免参加爬山、爬楼梯和长距离行走等运动,时间以30分钟为宜。

同时,在饮食上要戒烟限酒,可多吃些豆制品,增加钙的吸收,多食用海产品、蛋、蔬菜等富含维生素A、维生素E的食物;平时要注重作息习惯,避免从事体力劳动。

■记者 徐焰 通讯员 汤雪



## 输血美容?别乱来

**市民易小姐:**最近在网看到一条关于韩国明星金喜善为保持美貌定期输血的新闻,听说输血能增强体质,让脸色红润。我一直都有点贫血,脸色很苍白,不知道输血是不是真有这么神奇的效果?

**长沙市中医医院(长沙市第八医院)内科副主任医师彭梅:**

在目前的医疗技术中,并没有研究表明定期输血能够产生美容的效果。输血必须严格遵循适应症,输血不当有可能发生不良反应,如发热、过敏、溶血、急性心力衰竭、出血倾向及高血钾症、长期输血后发生的含铁血黄素沉着症和继发性血色病等,甚至可能有致命的危险。如果单纯只是为了“貌美如花”而选择输血,实非理智之选,即便市民有此要求,医生也不会同意进行。

其实,女性朋友平时时要注意做到“四养”就能达到很好的美容效果——“神养”:保持心情愉快;“睡养”:保证充足的睡眠;“动养”:经常锻炼身体;“食养”:不偏食、不挑食。如果出现贫血等症状,则要及时到医院就诊,找到贫血的病因,进行专业治疗。

■记者 徐焰 通讯员 周园芳 吉美凤

## 健康资讯

### 我省公示11条“省级餐饮安全示范街”

**本报1月9日讯** 省食品药品监督管理局近日对入选省首批“省级餐饮安全示范街”的11条街进行公示。它们分别是岳阳南湖中华湖鲜美食街、湘潭市雨湖区大湖路、湘潭市岳塘区双拥路、娄底市娄星区乐坪东街、郴州安仁县城关镇七一西路、益阳资阳区长春西路、邵阳市北塔区魏源路、衡阳市蒸湘区立新大道、株洲市荷塘区桂花路、永州冷水滩区新府路、永州宁远县舜陵镇重华南路。如果社会公众对名单有意见或建议,可于1月20日之前通过传真(0731-88633381)或邮箱(943353337@qq.com),向湖南省食品药品监督管理局餐饮保健食品化妆品安全监督所反映。

■记者 徐焰

### 怀疑妻子有外遇 丈夫拿床单验DNA 医生:很难确定

**本报1月9日讯** 因为怀疑妻子有外遇,江西的徐渊(化名)带着一张可能存在证据的床单来到长沙寻求DNA鉴定。由于女性DNA提取困难,截至目前,鉴定结果仍然没有出来。

2012年的最后一天,徐渊和妻子李梅(化名)驱车近200公里来到长沙,走进了湖南省第二人民医院芙蓉司法鉴定中心。他拎着一个塑料袋,里头有条大红色床单。

“我老婆有外遇,这条床单上留了证据。”根据徐渊的说法,李梅和某个男人交往甚密。由于李梅没有工作,传言说她时不时把男子带回家中。前不久,妻子回了趟娘家,徐渊突然赶去时听到房间里传来男人慌乱的说话声,但门一直紧锁着。

徐渊气得直用脚踹,只听“扑通”一声,有个影子跳窗而出,飞快跑掉了。人跑了,但徐渊看到妻子房里的那条床单,上面留着淡淡的斑痕。

徐渊想借助DNA检测证明斑痕中是否有男性留下的成分,所以小心翼翼把床单收好。由于床单里还卷挟着一根粗短毛发,疑似属于男性,因此只要比对两样东西来自同一人就可以确认。

然而,在司法鉴定中心,妻子李梅却当着徐渊和司法鉴定中心工作人员的面,对准床单拍了一巴掌,那根毛发顿时飘走,再不见踪影。

剩下的办法,只能是证明斑痕是李梅和某位男性共同留下的。但这样一来,难度就增加了许多。司法鉴定中心法医物证室主任汤美云说:“在斑痕中提取男性精子DNA是很简单的事情,但提取来自女性阴道的上皮细胞DNA却很难,需要用特殊试剂进行分层分析。”

1月8日,距离徐渊夫妇来到长沙已过去一个多星期,但床单的鉴定结果仍然没有出来。

■本报记者